

**ARTIKEL**  
**“TIPS KESEHATAN LANSIA”**

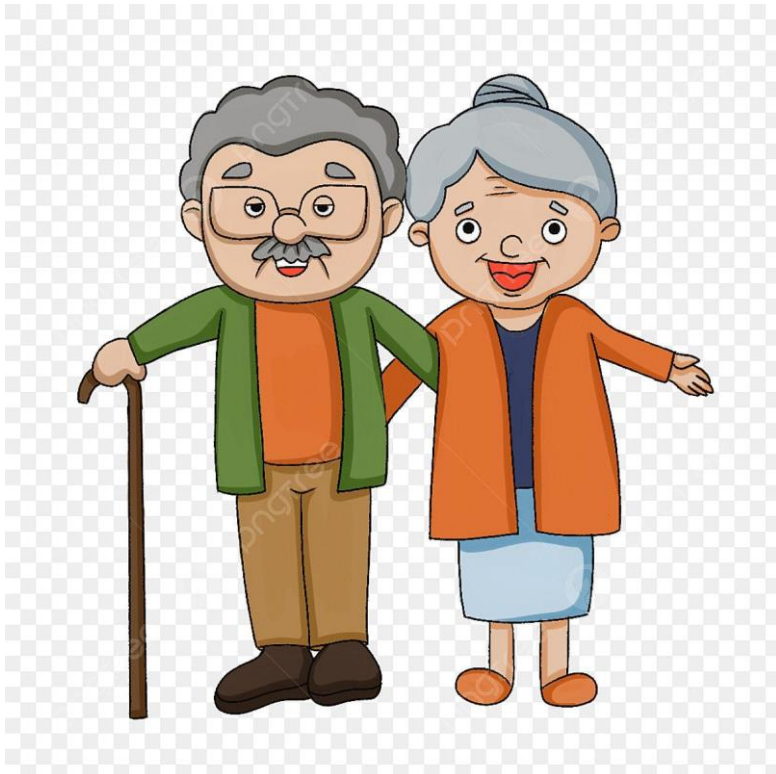


**OLEH :**

**LUKI VALENTINO PANIE**  
**204111019**

**PROGRAM STUDI SARJANA FARMASI**  
**FAKULTAS KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS CITRA BANGSA**  
**KUPANG**

**2023**



Lansia adalah tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Pada tahap ini individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Perubahan penampilan fisik sebagian dari proses penuaan normal, seperti rambut yang mulai memutih, kerut-kerut ketuaan di wajah, berkurangnya ketajaman panca indera, serta kemunduran daya tahan tubuh, merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut.

Pola hidup sehat adalah penerapan pola hidup yang baik dan seimbang untuk menciptakan kehidupan yang sehat baik fisik, mental maupun sosial. Sehingga mampu mencegah timbulnya berbagai penyakit dan menciptakan kebahagiaan. Hidup “sehat” bisa dimaknai sebagai seseorang yang sehat secara fisik dan psikis.

kenapa harus melakukan pola hidup sehat?

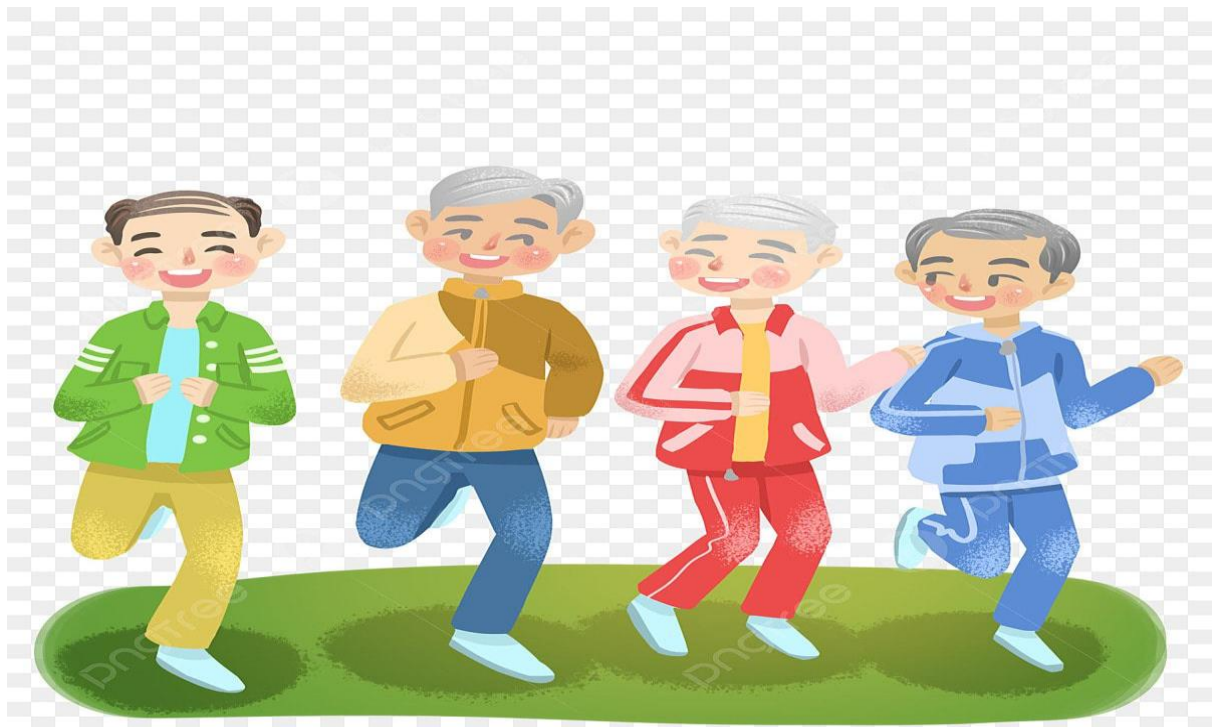
Karena dengan bertambahnya usia dan proses penuaan akan lebih berisiko muncul penyakit degeneratif seperti diabetes melitus (DM) dan darah tinggi (hipertensi).

Lalu apa keuntungan dari pola hidup sehat?

1. Mengontrol berat badan
2. Menjadi lebih bahagia
3. Mempunyai perilaku dan cara berpikir yang positif
4. Mengurangi resiko penyakit
5. Menaikkan tenaga pada tubuh

Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami banyak perubahan atau proses penuaan (aging), dan perubahan yang dirasakan meliputi seluruh anggota tubuh. Mulai dari kulit yang cenderung

kering dan keriput, tumbuhnya uban, hingga perubahan di organ bagian dalam. Masalah pemuluh darah seperti hipertensi maupun masalah jantung lainnya.



**Berikut Tips kesehatan pada lansia**

**1. Memastikan Memperoleh Waktu Istirahat yang Cukup**

Susah tidur merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia dan sering mengeluh sulit tidur serta mudah terbangun di malam hari. Gangguan tidur seperti insomnia, mengantuk di siang hari, dan sering terbangun tengah malam. Namun, pertambahan usia sebenarnya tidak lantas menyebabkan risiko gangguan tidur meningkat. Padahal, tidur yang berkualitas akan membawa mood baik, sel-sel tubuh beregenerasi, dan organ tubuh tetap berfungsi dengan optimal.

Oleh karena itu, lansia sangat dianjurkan untuk memiliki waktu tidur yang cukup. Cobalah untuk melakukan kebiasaan tidur yang sehat untuk memastikan bahwa lansia memiliki tidur yang cukup dan berkualitas. Hal ini tentu bertujuan agar kesehatan lansia tetap terjaga. Terapkan kebiasaan tidur yang baik, seperti lampu kamar tidur dalam keadaan redup, rutinitas tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari, dan tidak melihat layar televisi atau ponsel sebelum tidur.

**2. Rutin Cek Kesehatan**

Usahakan untuk senantiasa mengecek kesehatan secara rutin. Bertambahnya usia membuat fungsi organ tubuh mengalami perubahan. Bahkan, fungsi-fungsi organ vital di tubuh juga akan mengalami penurunan. Dengan memeriksakan diri secara rutin ke puskesmas atau rumah sakit dengan dibantu tenaga kesehatan yang profesional, banyak penyakit bias dicegah dan dideteksi sedini mungkin, sehingga dapat diatasi dengan cepat dan tepat sebelum terjadi berbagai komplikasi.

**3. Tetap Aktif Bergerak**

Usahakan tetap aktif beraktivitas fisik, dengan tetap menyesuaikan jenis dan intensitas aktivitas fisik dengan kondisi tubuh. Setidaknya 30 menit sehari sebanyak lima hari

dalam seminggu atau sesuaikan dengan kemampuan. Tidak perlu dilakukan sekaligus, tetapi dengan dibagi menjadi 10 menit di pagi hari dan 20 menit di sore hari.

4. **Rajin Minum air putih**

Jangan sepelekan air putih, karena sangat baik buat kesehatan tubuh manusia, Mengonsumsi air putih secara rutin dapat memperlancar peredaran darah dalam tubuh  
Mengonsumsi air putih membantu pemecahan lemak hingga membakar beberapa ekstra lapisan lemak dalam tubuh.